

Garnelen auf lauwarmem Linsensalat



Portionen: 6
Zubereitungszeit: 30 min
Dauer: 30 min

120 g grüne Puy-Linsen (Lentilles vertes du Puy)
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
2 ungeschälte Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
2 Zweige Thymian
3 Stengel glatte Petersilie

Vinaigrette:
1/2 El Aceto balsamico
1/2 El Aceto balsamico Tradizionale
3 El Kürbiskernöl
Salz + weisser Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 El Olivenöl
1 El Tomatenfleisch, gehackt
1 El Petersilie, gehackt
Salz + Pfeffer
Chilifäden

18 grosse Garnelen
Olivenöl
1 El Brandy
Salz + Pfeffer + Piment d'Espelette

Schritt 1

Linse in einen Topf geben, 450 ml Wasser, Lorbeerblatt, Kräuterstengel, Knoblauchzehen, die mit der Nelke gespickte Schalotte zufügen, 20 min auf mittlerer Hitze köcheln. Dann die Flüssigkeit abgiessen, Kräuter, Schalotte und Knoblauch herausfischen. Den weichen Knoblauch aus der Schale drücken und zusammen mit der Schalotte fein hacken. Zu den abgetropften Linsen geben und die verrührte Vinaigrette darüber giessen, vermischen und warm halten.

Schritt 2

Frühlingszwiebeln rüsten, in feine Ringe schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen. Mit Salz bestreuen, Tomatenfleisch mit Petersilie zufügen, kurz durchschmoren, mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Die Garnelen in heissem Olivenöl von beiden Seiten 2 min braten, mit Brandy aromatisieren, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen; beiseite gestellt etwas nachziehen lassen.

Schritt 4

Den lauwarmen Linsensalat noch einmal gut mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Die Frühlingszwiebeln darauf legen, mit den gebratenen Garnelen krönen und mit Chilifäden garnieren.